

***Bezpieczeństwo i kultura fizyczna
– wybrane współczesne aspekty***

Monografia

***Безпека та фізична культура
– вибрані сучасні аспекти***

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

***Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Dawid Czarnecki (Давид Чарнецькі)***



**Starogard Gdański-Charków
Старогард Гданський-Харків
2025**



***Bezpieczeństwo i kultura fizyczna
– wybrane współczesne aspekty***

Monografia

***Безпека та фізична культура
– вибрані сучасні аспекти***

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

***Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Dawid Czarnecki (Давид Чарнецькі)***

**Starogard Gdański - Charków
Старогард Гданський - Харків
2025**

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків

Konsultant naukowy monografii / Наукові консультант монографії:

Alla Solianyik, profesor doktor habilitowany nauk pedagogicznych,
Prorektor ds. Naukowych, Charkowska Państwowa Akademia Kultury (m. Charków, Ukraina)

Алла Соляник, професор, доктор педагогічних наук,
проректор з наукової роботи Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна)

Recenzenci / Рецензенти:

Oksana Zabolotna, profesor doktor habilitowany nauk pedagogicznych,
Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny Im. Pawła Tyuczyny (m. Uman, Ukraina)

Оксана Заболотна, професор, доктор педагогічних наук,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань, Україна)

Ewa Zieliński, doktor nauk o zdrowiu,
adiunkt w Katedrze Medycyny Ratunkowej Collegium Medicum w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika (m. Toruń, Polska)

Ева Зелінські, кандидат медичних наук,
доцент кафедри невідкладної медицини Collegium Medicum у Бидгощі,
Університет Миколи Коперника (м. Торун, Польща)

Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад та розбивка:

Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські
Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська

Projekt okładki / Дизайн обкладинки:

Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська
Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські

Patronat naukowy monografii:

POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK



Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків

Zawartość tej monografii jest objęta: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>
Licencja CC-BY

Зміст цієї монографії охоплюється: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на <https://zenodo.org/>
Ліцензія CC-BY

Opublikowano na zenodo / Опубліковано на zenodo: <https://zenodo.org>
DOI: 10.5281/zenodo.15470616

Liczba znaków ze spacjami: 407 335
Liczba grafik: 26 x 1 000 znaków (ryczalt) = 26 000 znaków
Razem: 433 335 znaków
10,833 arkusza wydawniczego
Stron: 212

Кількість символів з пробілами: 407 335
Кількість графіки: 26 x 1000 символів (фіксований показник) = 26 000 символів
Всього: 433 335 символів
10,833 видавничого аркуша
Сторінок: 212

Copyright © Pomorska Szkoła Wyższa
Starogard Gdański 2025
Авторське право © Поморська Школа Вища
Старогард Гданський 2025

WYDAWNICTWO UCZELNIANE

Pomorska Szkoła Wyższa
ul. Kościuszki 112/114,
83–200 Starogard Gdański
tel. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwspsig.edu.pl

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ

Поморська Школа Вища
вул. Костюшка 112/114,
83–200 Старогард Гданський
тел. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwspsig.edu.pl

przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків

ISBN 978-83-965575-7-5

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH (ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)

Dariusz W. Skalski, Nataliia Tsyhanovska, Dawid Czarnecki 8

WSTĘP (ВСТУП)

Dariusz W. Skalski, Nataliia Tsyhanovska, Dawid Czarnecki 11

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 1

Bezpieczeństwo i ochrona danych osobowych w ustawie o obronie ojczyzny

Security and protection of personal data in the homeland defence act

Jarosław Cylkowski, Dawid Czarnecki, Dariusz W. Skalski 15

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 2

Zarządzanie komunikacją organizacji w kryzysie

Managing communication in an organization during a crisis

Dawid Czarnecki, Jarosław Cylkowski, Dariusz W. Skalski 29

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 3

Wojska Obrony Terytorialnej w systemie zarządzania kryzysowego

Territorial Defence Forces in the crisis management system

Jarosław Cylkowski, Dawid Czarnecki, Dariusz W. Skalski 39

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 4

Ochrona danych osobowych w Kodeksie Pracy - kluczowe wymagania dla organów administracji publicznej

Personal data protection in the Labour Code - key requirements for public administrations

Jarosław Cylkowski 52

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 5

Bezpieczeństwo wodne dzieci w opinii rodziców

Children's water safety in the opinion of parents

Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski, Nataliia Tsyhanovska, Igor Grygus. 65

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 6

Planowanie w zarządzaniu kryzysowym

Crisis management planning

Dawid Czarnecki, Jarosław Cyłkowski, Dariusz W. Skalski..... 79

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 7

System bezpieczeństwa narodowego Rzeczypospolitej Polskiej

The national security system of the Republic of Poland

Dawid Czarnecki 91

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 8

Порівняння електронного та паперового протоколів у баскетболі

Comparison of electronic and paper protocols in basketball

Олена Кравченко..... 102

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 9

Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту

Psychological training of athletes in game sports

Ліліана Рядова 121

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 10

Кросфіт у підготовці одноборців до змагань. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-каратистів в передзмагальних мезоциклах

Crossfit in the preparation of martial artists for competitions. Dynamics of indicators of special physical fitness of qualified karatekas in pre-competition mesocycles

Богдан Кіндзер, Сергій Нікітенко, Софія Маєвська,

Мар'ян Островський, Даріуш В. Скальські, Наталія Цигановська,

Богдан Здоровега 164

Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту

Psychological training of athletes in game sports

Ліліана Рядова

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

Анотація

У сучасному спорті психологічна підготовка спортсменів відіграє велику роль у досягненні високих спортивних результатів, особливо в умовах високої конкурентності, де стрес і емоційне навантаження можуть суттєво негативно вплинути на виступ гравців у змаганнях. Особливо це актуально для командних і індивідуальних спортивних ігор, де психологічний стан спортсмена може суттєво впливати на його спортивні досягнення.

Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підготовки, що сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки гравців у командних і індивідуальних спортивних іграх та її вплив на результати змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної підготовки спортсменів в командних та індивідуальних спортивних іграх, а також її впливу на результати виступів гравців під час змагань.

Висновки. Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною їхньої спортивної підготовки, яка безпосередньо впливає на результати змагань. Вона включає в себе розвиток особистісних якостей,

психічних функцій та вмінь, необхідних для успішного виконання завдань у спортивній діяльності.

Психологічна підготовка є важливим компонентом успіху як у командних, так і в індивідуальних видах спорту. Вона має суттєвий вплив на результати виступів у змаганнях.

В командних видах спорту важливу роль відіграє взаємодія між членами команди, тоді як в індивідуальних видах – особистісні характеристики спортсмена.

Спортсменам командних видів спорту необхідно приділяти більше уваги розвитку командної згуртованості та комунікаційних навичок, тоді як спортсмени в індивідуальних спортивних іграх повинні зосереджуватися на самостійній мотивації та управлінні емоціями.

Розуміння цих відмінностей дозволяє тренерам і психологам розробляти більш ефективні програми підготовки, які враховують специфіку кожного виду спорту, що в свою чергу сприяє досягненню високих результатів.

Ключові слова: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, гандбол, гравці, настільний теніс, психологічна підготовка, регбі, спортивні ігри, спортсмени, теніс, футбол, хокей

Abstract

In modern sports, psychological training of athletes plays a major role in achieving high sports results, especially in highly competitive conditions, where stress and emotional stress can have a significant negative impact on the performance of players in competitions. This is especially true for team and individual sports games, where the psychological state of an athlete can significantly affect his or her performance.

The results obtained can be the basis for the development of effective psychological training programmes that will contribute to the achievement of high sports results.

The purpose of the study: to study the peculiarities of psychological preparation of players in team and individual sports games and its influence on the results of competitions.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The research is devoted to the study of the peculiarities of psychological training of athletes in team and individual sports

games, as well as its influence on the results of players' performances during competitions.

Conclusions. The psychological training of athletes is an integral part of their sports training, which directly affects the results of competitions. It includes the development of personal qualities, mental functions and skills necessary for the successful completion of tasks in sports activities.

Psychological training is an important component of success in both team and individual sports. It has a significant impact on the results of competitions.

In team sports, the interaction between team members plays an important role, while in individual sports, the personal characteristics of the athlete play an important role.

Athletes in team sports need to pay more attention to developing team cohesion and communication skills, while athletes in individual sports need to focus on self-motivation and emotion management.

Understanding these differences allows coaches and psychologists to develop more effective training programmes that take into account the specifics of each sport, which in turn contributes to the achievement of high results.

Key words: badminton, basketball, baseball, water polo, volleyball, handball, players, table tennis, psychological training, rugby, sports games, sportsmen, tennis, football, hockey

Вступ. Спортивні ігри, як один із найпопулярніших видів фізичної активності, займають значне місце в сучасному суспільстві. Вони не лише сприяють фізичному розвитку, а й формують важливі соціальні навички, такі як командна робота, лідерство та стресостійкість. Однак, у світі високих спортивних досягнень, де конкуренція стає дедалі жорсткішою, психологічна підготовка спортсменів виявляється не менш важливою, ніж фізична.

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції та вимог до фізичної і психологічної підготовки спортсменів. Досягнення високих результатів у спортивних іграх залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічного стану спортсмена, його здатності ефективно управляти стресом, зосереджуватися на завданні та демонструвати стійкість до тиску. Саме тому психологічна підготовка

спортсменів набуває все більшої важливості, оскільки її вплив на результати змагань стає незаперечним.

Спортивні ігри, як командні, так і індивідуальні, характеризуються високим рівнем емоційного напруження, конкуренції та стресу, що вимагає від спортсменів не лише фізичних, а й психологічних зусиль. В умовах жорсткої конкуренції та змінних обставин, що супроводжують змагання, здатність контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та зосередженість стає ключовим чинником успіху.

Актуальність дослідження обумовлена зростанням інтересу до психологічних аспектів спорту, особливо в умовах командних і індивідуальних спортивних ігор, де психологічний стан може суттєво впливати на виконання завдань та досягнення високих результатів.

Існують значні відмінності у психологічних вимогах до спортсменів, які беруть участь у командних іграх (наприклад: потребу в командній згуртованості, комунікації, взаємодії), та до спортсменів-одинаків, у яких на перший план виходять самостійність, самоконтроль та концентрація. Недостатнє врахування цих особливостей може призвести до зниження спортивної працездатності та психологічного вигорання.

Також актуальність цього дослідження зумовлена зростаючою необхідністю інтеграції психологічних аспектів у підготовці спортсменів. В умовах стресу та високих вимог до результатів, здатність спортсмена справлятися з емоційними навантаженнями, підтримувати концентрацію та управляти своїми переживаннями стає ключовою для досягнення успіху. Психологічна підготовка включає в себе різноманітні техніки, такі як візуалізація, релаксація та розвиток мотивації, які можуть суттєво вплинути на результати змагань.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки гравців у командних і індивідуальних спортивних іграх та її вплив на результати змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність волевих зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність,

незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань.

За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь.

Сьогодні технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають психологічний стан та особистісні особливості футболістів.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, які необхідні для формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності, якісній підготовці до змагань і успішного виступу в них [20].

За визначенням С. В. Коваленко [12], психологічна підготовка спортсменів – це складне методичне утворення, що складається з окремих елементів, кожен з яких виконує певну функцію і не відповідає іншим.

Одним із вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки. Стан психічної готовності характеризується як зрівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети. Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов

змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [20].

Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців.

У психологічній підготовці можна виділити: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); змагальну психологічну підготовку, яку поділяють на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає: розвиток психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення; розвиток професійно важливих здібностей, таких як координаційні здібності, реакції на рухомий об'єкт, здатність до самоаналізу, самокритичність, вимогливість до себе; формування значущих морально-вольових якостей – цілеспрямованості, ініціативності; психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того або іншого несприятливого стану; формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування: значущих мотивів напруженої тренувальної роботи; прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог; готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої фізичної роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і має виконувати такі завдання: формування значущих мотивів до змагальної діяльності; опанування методики формування стану готовності до змагань, упевненості в собі; удосконалення методики саморегуляції психічного стану; формування емоційної стійкості до змагальних стресів; збереження нервово-психічної стійкості, профілактику перенапруження [8, 18].

Як стверджує С. В. Коваленко [12], тренеру необхідно мати чітке уявлення про всі існуючі засоби і методи психологічної підготовки в конкретному виді спорту.

Теніс. Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від гравця в теніс прояву різноманітних психологічних якостей, які, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найліпших результатів під час найважливіших змагань в період підготовки чи спортивної кар'єри [6].

На думку О. Є. Гант [7], психологічна підготовка є процесом розвитку і удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок, досягнення такої їх стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань у ході змагань.

М. В. Ібраїмова [10] акцентує увагу на тому, що під час психологічної підготовки формуються і удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців у теніс, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

В. В. Мулик, К. В. Мулик [16] вважають, що при організації тренувального процесу слід ураховувати психологічні особливості спортсменів.

Для гравців у теніс важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати і коригувати свій психічний стан.

У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань має бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсменам треба бути готовими до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену треба мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги [7].

Психологічна підготовка тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

В основі організації багаторічної підготовки тенісистів має бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого

результату, що впливає з природних задатків і розвинуеного на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може забезпечуватися винятково планомірною і тривалою підготовкою, яка враховує особливості розвитку спортсменів та їхні індивідуальні можливості.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє найбільш якісному розкриттю їхніх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності.

Одним із актуальних напрямків удосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні здатності спортсмена під час організації тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності [6].

Тренерам необхідно вивчати особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на тренуваннях.

Тренер має бути психологом і творчо підходити до процесу тренування. Разом із тим не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру та здійснюючи постійний контроль за психічним станом спортсмена.

У тенісі немає єдиної універсальної психологічної підготовки, оскільки методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктує творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися із урахуванням розвитку етапів самосвідомості та психофізичного розвитку спортсмена [4].

Настільний теніс. Психологічна підготовка в настільному тенісі відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів.

Особливості психологічної підготовки гравців у настільний теніс мають свої специфічні риси:

1. Концентрація уваги. Настільний теніс вимагає надзвичайно високої концентрації протягом усього матчу. Гравець повинен постійно стежити за рухами суперника, передбачати його дії, контролювати власні рухи та приймати швидкі рішення під тиском часу. Психологічна

підготовка повинна включати вправи на розвиток концентрації уваги та стійкості до відволікаючих факторів.

2. Самоконтроль та емоційна стабільність. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою. Раптові спалахи гніву або розчарування можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати своїм психоемоційним станом.

3. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди пов'язані зі стресом та тривогою. Психологічна підготовка допомагає гравцям ефективно управляти цими станами, зменшуючи їх негативний вплив на працездатність.

4. Підготовка до невдач. Гравці повинні бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає швидше відновитися після невдач і продовжувати боротьбу.

5. Впевненість у собі та віра у перемогу. Впевненість у своїх силах є потужним фактором успіху. Психологічна підготовка має бути спрямована на формування позитивного самосприйняття, віри у свої можливості та впевненості у перемозі.

6. Стратегічне мислення та адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію та адаптуватися до змін у грі є важливими аспектами успіху. Психологічна підготовка включає в себе навчання стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації. Це може бути досягнуто через встановлення чітких цілей, що стимулює гравців до поліпшення своїх навичок.

8. Візуалізація. Техніка візуалізації, коли гравці уявляють собі успішні виступи, допомагає підвищити впевненість і знизити рівень тривоги перед матчами.

9. Командна робота. У парному настільному тенісі важливо мати добру взаємодію із партнером. Психологічна підготовка враховує розвиток довіри та спільної стратегії.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань, забезпечуючи:

1. Поліпшення концентрації та точності. Здатність зосередитися на грі дозволяє гравцеві виконувати удари з більшою точністю та ефективністю.

2. Збільшення швидкості реакції. Самоконтроль та спокій дозволяють реагувати на дії суперника швидше та ефективніше.

3. Підвищення стійкості до тиску. Впевненість у собі та емоційна стабільність допомагають гравцеві зберігати спокій під тиском змагань.

4. Краще прийняття рішень. Стратегічне мислення та аналітичні здібності дозволяють гравцеві приймати більш виважені та ефективні рішення під час гри.

5. Збільшення мотивації та прагнення до перемоги. Позитивний психологічний стан мотивує гравця до досягнення кращих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною успіху в настільному тенісі, дозволяючи гравцям розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

До засобів психологічної підготовки гравців у настільний теніс належать такі:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але виконуваних завдань.

2. Переконування спортсмена в його великих можливостях, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що є як об'єктивною, так і суб'єктивною трудністю для спортсменів.

5. Проведення тренувань у складних умовах.

6. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців із більш підготовленими, молодших зі старшими.

7. Участь в іграх із більш сильнішими або більш слабкішими суперниками.

8. Ігри з обмеженнями, із гандикапом.

9. Самоспостереження, самоаналіз.

10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміни думок за бажанням, заспокійливої й активізуючої розминок, дихальних вправ.

11. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати.

12. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потреби.

13. Розроблення комплексу дій спортсмена перед і після гри.

14. Удосконалення саморегуляції психічного стану в типових ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор.

15. Об'єктивне оцінювання ігрової особистої і командної діяльності та готовності до змагань.

16. Розгляд особистих дій і помилок, шляхів їх усунення [8, 18].

Бадмінтон. Психологічна підготовка складається з морально-вольової підготовки, виховання у спортсмена цілеспрямованості, винахідливості, самостійності.

Вихованню волі і високих моральних якостей належить провідне місце.

Морально-вольова підготовка здійснюється постійно, вона пов'язана з подоланням труднощів і вимагає спеціальних засобів і методів.

Умовно психологічну підготовку розділяють на базову і спеціальну до конкретного змагання. Перш ніж готувати спортсмена до складних ситуацій, що виникають в процесі змагань, необхідно підготувати його до важкої, тривалої тренувальної роботи, до жорсткого життєвого і тренувального режиму. Ці завдання повинна вирішити базова психологічна підготовка, яка направлена на формування мотивів, стимулюючих спортсмена до тренувальної роботи, прагнення до самовдосконалення, до досягнення мети.

Для успішного вирішення цих проблем тренер повинен знати, що він хоче змінити в поведінці спортсмена; що слід зробити, щоб досягти цих змін; які заходи заохочення використовувати; які умови тренування діють позитивно, які негативно тощо.

Спеціальна психологічна підготовка здійснюється переважно в період перед змагальною підготовкою, і направлена на створення у бадмінтоністів стану психічної готовності до конкретних змагань. Зміст спеціальної психологічної підготовки залежить від умов, вимог конкретних змагань. Методи і засоби, які використовуються в цей період, направлені на вирішення наступних завдань:

1. Визначення завдання змагання, адекватного можливостям спортсмена.

2. Уточнення умов конкретних змагань (обстановка, можливості суперників).

3. Оцінка та аналіз своїх можливостей.

4. Моделювання умов конкретного змагання.

5. Використання прийомів саморегуляції психічного стану і відповідних фізичних вправ для збереження нервово-психічного тону до початку змагань.

Безпосереднє налаштування і регуляція психічного стану здійснюється самим спортсменом без участі тренера та психолога і становить використання: регуляції дихання; розслаблення м'язів; тривалості та інтенсивності розминки; відвернення і переключення уваги; саморегуляції психічного стану тощо.

Психологічні засоби складаються: з аутогенного та ідеомоторного тренування; психологічних ігор і бесід; активізуючої і психорегулюючої терапії та інших заходів і прийомів, які відволікають увагу.

Зміст базової та спеціальної психологічної підготовки до змагання, завдання та засоби їх вирішення різні, проте і вони мають одну головну мету – сформувати стан психічної готовності бадмінтоніста до змагання [13].

Бадмінтон, незважаючи на зовнішню легкість, вимагає від гравців не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й значної психологічної стійкості. Швидкість гри, необхідність прийняття миттєвих рішень та індивідуальний характер змагань (навіть у парних розрядах велика відповідальність лежить на кожному гравці) висувають особливі вимоги до психологічної підготовки бадмінтоністів.

Особливості психологічної підготовки гравців у бадмінтон такі:

1. Висока концентрація уваги та швидкість реакції. Гравець повинен миттєво реагувати на удари суперника, передбачати траєкторію польоту вола та приймати рішення щодо власних дій. Гравці повинні навчитися зосереджуватися на грі, відволікаючи себе від зовнішніх факторів. Психологічні тренування, такі як медитація та візуалізація, допомагають поліпшити концентрацію уваги.

2. Впевненість у собі та своїх силах. Віра у власні можливості та позитивне мислення є важливими факторами успіху. Психологічна підготовка спрямована на формування впевненості в собі, позитивної самооцінки та візуалізацію успіху.

3. Візуалізація успіху. Уява про успішний виступ на змаганнях може сприяти поліпшенню впевненості у собі та підготовленості до змагань.

4. Самоконтроль та емоційна стабільність. У бадмінтоні важливо зберігати спокій та концентрацію навіть після невдалих ударів. Емоційна нестабільність може призвести до втрати контролю над грою та погіршення результатів. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати позитивний настрій та концентрацію протягом усього матчу.

5. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди супроводжуються стресом та тривогою. Гравці повинні вміти контролювати свої емоції та не піддаватися паніці. Психологічна підготовка допомагає гравцям справлятися зі стресом, контролювати рівень тривоги та зберігати оптимальний рівень активації. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, можуть бути корисними.

6. Аналітичні здібності та стратегічне мислення. Гравець повинен аналізувати гру суперника, виявляти його слабкі сторони та вибудовувати власну стратегію гри. Психологічна підготовка допомагає розвивати аналітичні здібності та стратегічне мислення.

7. Мотивація та цілеспрямованість. Висока мотивація та чітко поставлені цілі є рушійною силою прогресу. Психологічна підготовка допомагає гравцям підтримувати високий рівень мотивації, ставити перед собою амбітні цілі та працювати над їх досягненням.

Вплив психологічної підготовки на результати змагань проявляється у такому:

1. Підвищення концентрації уваги та швидкості реакції. Це дозволяє гравцеві швидше та точніше реагувати на удари суперника.

2. Поліпшення емоційної стабільності та самоконтролю. Зазначене допомагає гравцеві зберігати спокій та концентрацію протягом усього матчу, уникати необдуманих дій та мінімізувати вплив негативних емоцій.

3. Підвищення впевненості в собі та своїх можливостях, що сприяє більш рішучим та сміливим діям на спортивному майданчику.

4. Зниження рівня стресу та тривоги. Зазначене дозволяє гравцеві показати свій максимальний потенціал на змаганнях.

5. Поліпшення аналітичних здібностей та стратегічного мислення. Це допомагає гравцеві розробляти та реалізовувати ефективні стратегії гри.

6. Підвищення рівня мотивації та цілеспрямованості, що стимулює гравця до постійного розвитку та досягнення високих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у бадмінтоні.

Ефективна психологічна підготовка є ключовим фактором успіху в бадмінтоні, дозволяючи гравцям максимально розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

Гравці з високим рівнем психоемоційної готовності здатні краще справлятися з тиском, демонструючи оптимальну гру.

Футбол. Футбол, як гра ставить значні вимоги до особистості гравців. Результатом спортивної діяльності є не лише фізична, технічна, тактична підготовленість та спортивна діяльність, а й психологічні зміни.

Для досягнення високих результатів у футболі необхідно бути не тільки технічно підготовленим і фізично розвиненим, а і мати високий рівень психологічної підготовки та бути емоційно стійким. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного удосконалення. На 1 етапі – забезпечення спрямованості на навчання та удосконалення основних рухових навичок та вмінь, вивчення основ гри у футбол. У подальшому орієнтувати спортсмена на удосконалення більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно виникаючих труднощів, навантажень як в процесі тренувань, так і перед змаганнями.

Надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності [20].

Психологічні особливості визначають індивідуальність футболіста.

Специфіка ігрових дій з м'ячем, що складають основу діяльності футболіста, суттєво залежать від його суб'єктивного стану.

Активність і ефективність ігрових дій із м'ячем у значній мірі залежить від ігрової ситуації та індивідуально-психологічних особливостей футболістів.

На ефективність ігрових дій із м'ячем, технічною підготовленістю гравця можуть впливати психологічні фактори.

Суб'єктивний стан футболіста знаходить своє відображення в точності виконання ігрових дій із м'ячем. Зайве порушення, розгубленість, пригніченість знижують якість виконання технічних прийомів, викликають неточність передач і ударів по воротах.

Тренеру-викладачу особливо важливо вміти правильно мотивувати спортсмена конкретно на кожну гру і тренування.

Спокійні, урівноважені, упевнені в собі, в своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках. Однак, тренер повинен знати, що таким спортсменам часто може не вистачати критичного відношення до своїх вчинків і недоліків, вони не схильні до самоаналізу.

Для футболістів характерне формування психологічного захисту в напрямку тривоги-депресії, взагалі будь-якої напруги і, як наслідок цього, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру і самим спортсменам, з огляду на такі їх особливості, необхідно проводити психорегуляцію по зняттю напруги до, під час і після змагань та намагатися сформувані у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги [15].

Волейбол. Значення психологічної підготовки, особливо в ігрових видах спорту, досить важливе. Такі складові психологічної сфери гравців, як мотивація до участі у змаганнях, взаємовідносини між членами команди, особливості сприйняття зауважень тренера, регуляція своїх емоційних реакцій та багато інших, визначаються і залежать саме від їх психологічної підготовки [11].

В процесі багаторічного тренування спортсмени високої кваліфікації стикаються з низкою труднощів, таких як високі вимоги до змагальної діяльності, великі фізичні навантаження, конкуренція, зміна тренерського складу, міжособистісні відносини в команді (спортсмени, особливо екстракласу, мають непростий характер, їм притаманне

самолюбство та амбіції, які часто призводять до конфліктів), кризові ситуації в житті спортсмена (не поновлення контракту; відсутність взаєморозуміння з тренером; можливість переходу в інший клуб або команду; довгострокова відірваність від сім'ї і рідних). Тому кваліфікована психологічна підготовка повинна бути невід'ємною частиною змагального і тренувального процесів. Однак на сьогодні реалії такі, що в спортивних командах відсутні професійні спортивні психологи. Тренера збірних або просто команд, нерідко беруть на себе функцію психолога, оскільки більшість з них впевнені в необмеженості своїх знань в галузі психології, часто підміняючи при цьому педагогічною майстерністю і інтуїцією. Іноді тренер знає своїх підопічних краще будь-якого психолога і, володіючи необхідною інформацією, може скласти систему підготовки спортсмена самостійно.

Специфікою волейболу є те, що в командних іграх, важлива згуртованість і узгодженість дій гравців. Навіть при гарній психологічній підготовці окремих гравців, гру не виграти, якщо немає командного духу. У зв'язку з цим в волейболі необхідно приділяти увагу одночасно і психологічній підготовці окремих гравців, і психологічній підготовці команди в цілому.

Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування успіхів і невдач, фізичне напруження, вплив глядачів вимагає великого сплеску емоцій, радості та переживань. У спортсменів сила подразників, що діють на центральну нервову систему в змагальних умовах, дуже велика. Це призводить до різкого підвищення збудливості кори головного мозку і зміни умовно-рефлекторної діяльності, що є фізіологічною основою появи сумнівів, невпевненості в своїх силах, скутості і зайвої напруженості в рухах. Тому гравці можуть допускати рухові помилки.

У підготовці кваліфікованих спортсменів основне завдання – пошук резервів організму спортсменів саме в психологічній підготовці. У кожній вправі кожного тренувального заняття має бути присутня психологічна складова, спрямована на виховання волевових зусиль і розвиток специфічних психологічних можливостей спортсмена. Найбільш важливими якостями в структурі психологічної підготовленості є цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, самовладання, самостійність і ініціативність.

Під час змагань волейболіст відчуває перед грою, та й під час поєдинку, складні емоційно-волевові стани, які надають як позитивний,

так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні волейболісти відчують емоційний підйом, впевненість в своїх силах. Це підвищує готовність організму до виконання майбутніх спортивних дій. У інших гравців виникають перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки, що знижує готовність організму і можливості спортсмена. У зв'язку з цим, для мобілізації організму волейболістів, для підвищення психічного тону, формування установки на активну інтелектуальну та моторну діяльність застосовуються мобілізуючі засоби і методи. Сюди входять такі словесні засоби: самонакази, переконання; психореґулюючі вправи: «психореґулююче тренування», вправи на концентрацію.

Подолання негативних емоційних станів і їх регулювання може бути здійснено за допомогою коригуючих засобів. До них відносяться категорії словесних і носять форму гетеровпливу. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються в напрямку оцінки власних техніко-тактичних дій), способи зміни цілепокладання, прийом раціоналізації (коли спортсмену пояснюють механізм початку стресу, що робить його менш небезпечним), «гімнастика почуттів» (коли спортсмену навмисно пропонують зобразити гнів, лют, радість, сумнів і т.д.).

Є ще безліч станів в тренувальному і змагальному процесах, пов'язаних із великими фізичними навантаженнями. За допомогою релаксуючих (розслаблюючих) засобів можливо знизити рівень збудження і полегшити процес психічного і фізичного відновлення.

Підбір засобів спортивного тренування необхідно проводити на основі принципу сполученого впливу на техніко-тактичну і психологічну сторони підготовленості спортсменів. Рекомендується проводити спеціально-підготовчі та основні вправи, які дозволяють удосконалювати рівень розвитку «слабких» психофізіологічних якостей спортсменів із одночасним удосконаленням їх техніко-тактичних дій. Методи спортивного тренування необхідно планувати виходячи з особливостей змагальної діяльності волейболістів і їх нервово-м'язової діяльності [12].

Однією з головних задач психологічної підготовки волейболістів є задача поліпшення психологічного клімату в команді, і завдяки цьому підвищення змагальної успішності. Однак, при плануванні програми психологічної підготовки волейболісток потрібно враховувати

особливості жіночої психіки (високий рівень їхньої емоційності, хвилі вередливості, значні перепади настрою тощо) та специфіку гри у волейбол.

Психологічна підготовка волейболісток передбачає формування і розвиток якостей їхньої особистості, що є незамінними і надзвичайно важливими для успішної і надійної ігрової діяльності. До таких якостей можна віднести наступні: сміливість, рішучість, готовність до ризику, авантюризм, емоційна і психологічна стійкість.

Тренування психологічної стійкості є однією з основних задач в усій системі психологічної підготовки волейболісток. Справа в тому, що психологічна стійкість багатокомпонентна, якість і відпрацювання кожного з компонентів є умовою підвищення психологічної стійкості [11].

Баскетбол. Для досягнення найвищих результатів у спортивних змаганнях необхідно використовувати додаткові ланки підготовки спортсменів, і однією з таких важливих ланок є психологічна підготовка гравців. Чим вищий рівень змагань, тим запеклішою є боротьба на спортивних майданчиках і тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменів у вирішальний момент.

Психологічна підготовка відіграє важливу роль при формуванні техніко-тактичних здібностей баскетболіста і є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу [17].

Психологічна підготовка складається з загальної та спеціальної підготовки.

Загальна психологічна підготовка спрямована на виховання морально-вольових якостей та спеціалізованого сприйняття спортсмена: уваги, спостережливості, кмітливості, зорової та рухової чутливості, тактичного мислення тощо.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на виховання якостей, що визначають успіх у спортивному змаганні [3].

Баскетбол як спортивна гра характеризується великою емоційною напругою та емоційною насиченістю. Це зумовлюється тим, що в баскетболі ситуація на майданчику змінюється кожної секунди. Тому, якщо змінилась ігрова ситуація, одразу ж змінюється і психологічна ситуація кожного з гравців.

Основні рухові дії баскетболіста – це стрибки, переміщення, кидки та прийомі м'яча.

Баскетбол – це контактний вид, тому виконання рухових дій пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості, максимальної концентрації.

Дії баскетболістів на майданчику можна охарактеризувати як мінливі у процесі гри. Для тренування такого елементу баскетболу, як кидок м'яча в кошик, гравцю доводиться опановувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості елементів та фаз кидка. Складність полягає в тому, що техніку кидка дуже легко відтворити в тренувальній ситуації, а повторити цю ж техніку в ігровому процесі буває неможливо. Отже, основною задачею дослідження є правильне налаштування гравців на гру й усіляка допомога при боротьбі з власними емоціями [17].

Виховання вольових якостей починається з розвитку у гравців навичок подолання труднощів, котрі слід збільшувати поступово з урахуванням індивідуальних особливостей. Це допоможе набутти впевненості у своїх силах та зміцнити волю. Дуже корисні вправи, що вимагають сміливості та значних зусиль. Волю зміцнюють вправами на витривалість, іграми в ускладнених умовах. З цією метою можна використати такі методи: виконання вправи до відмови; гандикапу (наприклад, одна команда заздалегідь отримує перевагу, друга має ліквідувати цю перевагу за визначений час); створюваних труднощів, коли у вправу або у гру вводять різні обмеження (час володіння м'ячем, кількість передач, ступінь протидії тощо); визначеного завдання, котре можливо розв'язати лише одним способом; змагання.

Одним із завдань психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, що забезпечує спортсмену точність та легкість в управлінні своїми рухами. У гравця має з'явитися загострене відчуття м'яча, майданчика, партнерів. Для цього використовують спеціальні вправи: удари та кидки у мішені зменшених розмірів, після стрибків та поворотів виконання дії із закритими очима, виконання прийомів зі штучним обмеженням периферичного або центрального зору (спеціальні окуляри), використання інвентарю різної ваги, тренування на майданчиках з різним покриттям тощо.

Психологічна підготовка у баскетболі здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх впливів. Її ефективність ґрунтується

на знанні теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивченні індивідуальних особливостей гравців, психологічній стороні змагальної діяльності та постійному використанні цих знань під час навчально-тренувального процесу. Правильно організоване тренування дозволяє створювати у поведінці спортсмена динамічний стереотип, який найбільш повно проявляється за обставин, у яких він створений.

Виховання «уміння змагатися» – складний і тривалий процес. Він формується в результаті правильного визначення змагальної мети, створення установки на її досягнення, а також на формування впевненості у високій можливості такого досягнення. Для цього застосовують різноманітні методи – навіювання та самонавіювання, аутогенне тренування, рекомендації, ідеомоторне тренування, моделювання ігрових та змагальних ситуацій. Для досягнення найкращої психічної готовності баскетболіста необхідно активно і свідомо контролювати і спрямовувати психічні процеси. Це дуже важливо робити і до змагання, і під час самого змагання, і після його закінчення.

Для зняття напруженого стану у гравців корисно буває зняти заборону на ігрову помилку, всіляко заохочувати ігрову ініціативу та самостійність у прийнятті рішень.

Перед змаганням і особливо після його закінчення корисно відволіктися на інші види спорту. Це допомагає усунути психічне напруження.

Максимальне наближення умов тренування до змагальних умов – головна умова ефективності тренування [3].

У баскетболі, як у командній спортивній грі, яка передбачає обов'язкові групові тренування спортсменів, у жорстких часових рамках та з протіканням в екстремальних умовах, важливим фактором прогресу є сумісність гравців із тренером [21].

Психологічна підготовка триває безперервно. Кожний контакт тренера зі спортсменом має виховний характер і здійснюється безпосередньо за допомогою фізичних вправ, що робить її особливо складною.

Тренеру важливо знайти підхід до кожного гравця, добитися його прихильності та співробітництва у розв'язанні поставлених завдань [3].

Хокей. Враховуючи складність гри, відповідальність під час техніко-тактичних дій, напруженість від початку і до кінця періодів –

хокей з шайбою має велике навантаження на психічний стан, провокуючи тим самим страх, апатію, нервозність, концентрацію або ж її відсутність. Багато психічних чинників впливають на фізичні, технічні і тактичні якості кожного гравця.

Психічний стан гравця – це пряме відображення його дій на льодовій арені, що часто призводить до негативних результатів, як одного гравця, так і кінцевого результату усього матчу або тренування всієї команди.

Успіх в хокеї значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а також, хокей висуває до гравця особливі вимоги і разом з цим формує якості особистості, які необхідні для успішного виконання ігрової діяльності. Успішність ігрової діяльності чимало залежить від психічного стану спортсмена. Під психічним станом розуміється цілісна характеристика психічної діяльності за визначений термін часу, що пов'язана з визначною динамікою психічних процесів і психофізіологічних функцій, та реакція організму, що віддзеркалюється, на вплив факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Емоції передстартових станів виникають за добу-дві до гри (залежно від особливостей кожного хокеїста), але максимум досягають за останні дві-три години до початку змагання.

Діагностика передстартового стану, знання індивідуальних особливостей протікання психічних реакцій у гравців дозволяють тренеру більш ефективно використовувати можливості хокеїстів для досягнення перемоги в змаганнях.

Встановлені типові характерні риси для сильних спортсменів: відчуття переваги і внутрішньої впевненості; готовність відстоювання своїх прав; впертість; незговірливість; емоційна стійкість; висока цілеспрямованість; спортивна агресивність.

Спортсмени високої кваліфікації відрізняються більш «здоровим» настроєм стосовно спортсменів середньої та низької кваліфікації.

Успішна ігрова діяльність у хокеї з шайбою припускає у гравців наявність прагнення до вдосконалення майстерності, пошуку незвичних рішень поставлених завдань, впертості, рішучості, сміливості, кмітливості, емоційної стійкості, широкого розподілу, швидкості і точності складно-рухових реакцій, легкості створення та перебудови рухових реакцій.

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, маючому різноманітні психічні прояви. Тривога та страх стимулюють фізіологічні зміни, знижують рівень координаційних здатностей (для хокеїстів має велике значення), зайве м'язове напруження, яке сприяє розвитку втоми, яке уповільнює відновлюючі реакції, погіршує концентрацію уваги.

Підвищене емоційне збудження у передстартовій обстановці є позитивним фактором. Оптимальне збудження проявляється в впевненості спортсмена в своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеною увагою, високим рівнем регуляції рухів. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, котре призводить до невпевненості, тривоги, зниженню уваги, дискоординації рухової і вегетативних функцій – зниженню ефективності змагальної діяльності [9].

Хокей вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовки, а й стійкості, самоконтролю та командної взаємодії. Психологічна підготовка в хокеї має свої особливості, обумовлені швидкоплинністю гри, високим рівнем конкуренції та необхідністю приймати швидкі рішення під тиском.

Особливості психологічної підготовки гравців у хокеї:

1. Висока концентрація уваги та швидкість реакції. Гра в хокей вимагає постійної концентрації уваги та надзвичайно швидкої реакції на дії суперників. Гравці повинні миттєво аналізувати ситуацію на льоду та приймати рішення щодо наступних дій. Тренування уваги та концентрації дозволяють гравцям зосередитися на грі, зменшуючи вплив зовнішніх факторів, таких як шум трибун.

2. Управління стресом та тиском. Гравці постійно перебувають під тиском, тому важливо розвивати вміння керувати стресом, тривогою та нервовим напруженням.

3. Стійкість до фізичного контакту та болю. Хокей – контактний вид спорту, де гравці часто стикаються з фізичними зіткненнями та травмами. Психологічна підготовка повинна формувати стійкість до болю, травм та фізичного навантаження.

4. Командна згуртованість та взаємодія. Хокей – командна гра, де успіх залежить від злагодженої роботи всіх гравців. Психологічна підготовка спрямована на розвиток командного духу, взаєморозуміння,

довіри та підтримки між гравцями. Це сприяє кращій взаємодії на полі, що часто призводить до перемоги.

5. Самоконтроль та дисципліна. Гравці повинні контролювати свої емоції та утримуватися від необдуманих дій, що можуть призвести до штрафів. Дисципліна на льоду – важлива складова успіху.

6. Впевненість у собі та в команді. Впевненість у своїх силах та в силах команди є ключовим фактором успіху. Психологічна підготовка допомагає гравцям розвивати позитивне мислення та віру в перемогу, що позитивно позначається на їхній грі.

7. Адаптація до мінливих умов. У хокеї умови гри можуть швидко змінюватися, тому гравці повинні бути здатними швидко адаптуватися до нових ситуацій.

8. Мотивація. Психологічна підготовка допомагає гравцям знайти внутрішню мотивацію, що підвищує їхню працездатність на льоду.

9. Аналіз помилок. Психологічна підготовка включає роботу над помилками, що допомагає гравцям вчитися на власному досвіді і уникати повторних помилок у майбутньому.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань так:

1. Підвищення концентрації уваги та швидкості реакції, що призводить до більш ефективної гри та швидшого й кращого прийняття рішень.

2. Збільшення стійкості до тиску та стресу. Команда, здатна керувати стресом, грає більш стабільно.

3. Поліпшення командної гри. Згуртована команда грає ефективніше та злагодженіше.

4. Підвищення рівня дисципліни та самоконтролю, що призводить до меншої кількості штрафних санкцій та кращої гри в цілому.

5. Підвищення мотивації та командного духу: Мотивована та згуртована команда демонструє кращі результати.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною складовою досягнення успіху в хокеї, забезпечуючи гравців необхідними психологічними якостями для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Водне поло. У сучасному спорті важко досягти успіху лише завдяки тренуванням, підвищенню обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Регулярна участь у змаганнях стає обов'язковою передумовою для набуття спортсменом потрібних у змаганнях якостей, волі до перемоги, підвищення надійності ігрових навичок і тактичної майстерності. Змагання мають певну специфіку, тож і виховувати відповідні якості та навички можна лише завдяки спеціальним тренуванням і змаганням.

У складних умовах спортивної боротьби з винятково високою конкуренцією нерідко вирішальну роль відіграє рівень психологічної підготовленості, а саме: розвиток у ватерполістів спортивно значущих психічних якостей.

Психологічна підготовка до конкретних змагань не повинна носити стихійний характер, її потрібно планувати заздалегідь.

Основними психічними якостями, необхідними ватерполістам, є: емоційна стійкість, витримка, самовладання, здатність долати змагальні труднощі, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, колективізм.

Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості. Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддати усі сили командній роботі – закон ігрової діяльності та поведінки кожного ватерполіста.

Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з усіма труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень.

Особливого значення морально-вольова підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри. Вміння долати негативний вплив на психіку невдалих виступів, здібність об'єктивно виявляти та оцінювати їх причини допоможуть усунути пригніченість, невпевненість у своїх силах та острах перед майбутніми виступами.

Міцний контакт тренера з колективом, що базується на реальних засадах труднощів, які виникають у процесі тренувань, дозволяє нормалізувати настрій ватерполістів і цілеспрямовано впливати на їх психіку.

Морально-вольова підготовка невіддільна від інших видів підготовки ватерполістів і не тільки органічно поєднується з ними, а й підкоряє їх собі, надихає увесь процес підготовки.

Емоційна стійкість, витримка, самовладання виховуються за допомогою вправ, що сприяють набуттю досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перевороти з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду з вишки, лазіння зі страховкою по крутих стінках).

Ініціативність формується головним чином за рахунок накопичення досвіду ініціативного поводження. З цією метою дієвими є такі прийоми та засоби:

- 1) виконання тактико-технічних прийомів на заняттях водним поло за особистою ініціативою;
- 2) самостійне проведення тренувального заняття з групою;
- 3) змагання у процесі тренування з іншими ватерполістами на оптимальне вирішення технічних і тактичних задач;
- 4) самостійний вибір тактичного плану свого виступу на змаганнях;
- 5) участь в іграх у ролі розігруючого тощо.

Сміливістю і рішучістю ватерполіста забезпечують вправи на суші й у воді, що містять елементи ризику та вимагають подолання відчуття страху і коливання (наприклад, елементи єдиноборства на суші й у воді, під водою).

Стійкість виховується за допомогою вправ, що містять елементи подолання значних зовнішніх і внутрішніх труднощів (наприклад, тривала гра без відпочинку тощо).

Колективізм найкраще забезпечує регулярні тренування у команді, виконання групових вправ, тактичних завдань, участь у різних командних змаганнях.

У процесі індивідуальної психологічної підготовки ватерполістів дуже важливо вчасно виявити недостатній рівень розвитку їх психологічних якостей, що заважає досягти необхідної спортивної майстерності, підібрати ефективні прийоми і засоби, які забезпечують необхідний рівень їх психологічної готовності для досягнення високих спортивних результатів.

Важливою складовою психологічної підготовки ватерполістів є безпосередня психологічна підготовка до змагань.

Основна задача спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання – створення стану психічної готовності до змагання. Елементами такої готовності є: тверда впевненість у своїх силах, прагнення завзято і до кінця боротися за перемогу, оптимальний рівень емоційного збудження, висока стійкість до перешкод, здатність вільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.

Конкретними задачами психологічної підготовки до змагань (яка зазвичай починається за 2–3 тижні до початку змагань) є:

1. Усвідомлення особливостей, задач і умов майбутніх змагань і підготовка до ефективних дій у цих умовах.
2. Усвідомлення сильних і слабких сторін суперників і підготовка до дій відповідно до них.
3. Формування твердої впевненості у своїх силах.
4. Пробудження активного прагнення до перемоги в майбутніх змаганнях, готовності до максимальних нервово-фізичних напружень, необхідних для досягнення перемоги.
5. Оптимізація емоційного збудження: подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, створення і підтримка бадьорого емоційного стану.

Практичне вирішення цих задач забезпечує така система заходів, що організована і реалізована спортсменом за допомогою або під контролем тренера:

1. Збір і аналіз інформації про особливості й умови змагань та про супротивників з наступним уявним моделюванням умов змагань та можливих екстремальних ситуацій, що можуть виникнути.
2. Уточнення даних про власну підготовленість, стан і можливості, головним чином за допомогою методів психодіагностики.
3. Визначення значущості для себе змагань, формулювання мети участі в них, активне самонавіяння і само переконання про реальність досягнення поставленої мети.
4. Ідеомоторна підготовка до майбутніх змагань: імовірнісне програмування своєї діяльності, зокрема стикаючись із несподіваними перешкодами, «програвання» способів налаштування перед виконанням змагальних вправ.

5. Запобігання будь-якого впливу, здатного надмірно підвищити психічну напруженість перед змаганнями за допомогою сеансів аутотренінгу, самонавіяння, самопереконання, відволікань тощо; визначення і репетиція найбільш прийнятних за умови змагань способів регулювання несприятливих внутрішніх станів і збереження нервово-психічної «свіжості».

6. Активна організаційна і психологічна протидія різноманітним перешкодам до і під час змагань.

7. Перевірка і доведення до досконалості здатності довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.

Також доцільно використовувати такі способи психологічної підготовки до змагань:

1. Контрольні внутрішньо групові змагання з дотриманням усіх традиційних для водного поло ритуалів і правил ведення спортивної боротьби, для яких характерні такі елементи психофізіологічної і психофізичної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного учасника до перемоги, намагання показати високі спортивні результати.

2. Товариські міжгрупові змагання із запрошенням спортсменів із інших спортивних колективів у присутності уболівальників обох команд.

3. Психофізичні вправи – вирішення конкретних тактичних задач в умовах спеціально організованих перешкод (у вигляді великого фізичного навантаження, шумових ефектів тощо).

4. Психотехнічні вправи, в основі яких лежить виконання певних психологічних задач в умовах максимальної точності технічних дій змагального плану (наприклад, виконати максимально швидко 10 кидків м'яча по воротах команди, що захищається, з оцінюванням техніки і сили кидків).

5. Вирішення інтелектуальних задач (без фізичного навантаження і технічних дій), що включають усне описання екстремальної змагальної ситуації і найшвидше знаходження виходу з цієї ситуації з наступним обговоренням прийнятого рішення (наскільки ефективні, раціональні, оптимальні передбачувані дії).

6. Комп'ютерні ігри у водне поло [5].

Гандбол. У структурі підготовленості гандболістів важливе місце посідає психологічна підготовка. Серед її складових суттєве місце належить міжособистісним відношенням [19].

Гандбол вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної і технічної підготовленості, а й психологічної.

Особливості психологічної підготовки гравців у гандбол тісно пов'язані з особливостями самої гри: швидкі зміни ситуації, тісний контакт, необхідність постійної командної взаємодії тощо.

Особливості психологічної підготовки гравців у гандбол такі:

1. Висока концентрація та швидкість прийняття рішень. Гра в гандбол характеризується швидкими темпами та постійними змінами ситуації. Гравці повинні швидко аналізувати ситуацію, приймати рішення та виконувати дії під тиском часу. Психологічна підготовка спрямована на розвиток швидкості мислення, концентрації уваги та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу.

2. Командна згуртованість та взаємодія. Успіх у гандболі залежить від злагодженої роботи всієї команди. Психологічна підготовка повинна сприяти розвитку командної згуртованості, взаєморозуміння, довіри та взаємопідтримки між гравцями. Важливо навчити гравців ефективно комунікувати на майданчику та підтримувати один одного. Це сприяє поліпшенню взаємодії на майданчику та підвищує шанси на перемогу.

3. Стресостійкість. Важливі матчі та відповідальні моменти гри створюють високий рівень стресу та тиску. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати спокій та концентрацію в стресових ситуаціях. Гравці повинні вміти справлятися зі стресом, особливо в критичних моментах гри. Тренування на зниження тривожності можуть поліпшити їхню працездатність.

4. Стійкість до фізичного контакту та болю: Гандбол – контактний вид спорту, де гравці постійно стикаються з фізичними зіткненнями. Психологічна підготовка повинна розвивати стійкість до болю, травм та фізичного навантаження.

5. Самоконтроль та емоційна стабільність. Негативні емоції (гнів, розчарування) можуть негативно вплинути на гру як окремого гравця, так і всієї команди. Психологічна підготовка допомагає гравцям контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.

6. Впевненість у собі та своїх можливостях. Впевненість у своїх силах є важливим фактором успіху. Психологічна підготовка допомагає гравцям розвивати позитивне мислення, віру в себе та свої можливості.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації гравців. Це допомагає їм долати труднощі та зберігати концентрацію під час матчів.

8. Візуалізація. Використання технік візуалізації допомагає гравцям уявити успіхи, що підвищує впевненість у власних силах.

9. Фокусування на меті. Встановлення чітких цілей і їх досягнення допомагає гравцям зосередитись на виконанні завдань під час змагань.

Ефективна психологічна підготовка може значно вплинути на результати змагань таким чином:

1. Поліпшення прийняття рішень та швидкості реакції. Це призводить до більш ефективної гри та кращого використання можливостей.

2. Підвищення командної злагодженості та взаємодії. Згуртована команда грає більш ефективно та досягає кращих результатів.

3. Збільшення стійкості до стресу та тиску. Команда, яка здатна керувати стресом, грає стабільніше та впевненіше.

4. Поліпшення самоконтролю та емоційної стабільності. Психологічна підготовка може суттєво підвищити ефективність гри, зменшуючи кількість помилок та поліпшуючи прийняття рішень під час гри.

5. Збільшення мотивації та рівня прагнення до перемоги. Психологічно підготовлена команда демонструє вищу мотивацію та прагнення до перемоги.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною складовою досягнення успіху в гандболі, забезпечуючи гравців необхідними психологічними якостями для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Бейсбол. Психологічна підготовка в бейсболі має ключове значення, оскільки ця гра вимагає високого рівня концентрації, самоконтролю та стійкості до тиску протягом тривалих періодів часу.

Особливості психологічної підготовки гравців у бейсбол такі:

1. Концентрація уваги. Бейсбол вимагає виняткової концентрації уваги протягом тривалих періодів часу, оскільки гравці можуть

проводити довгі періоди без активних дій, чекаючи своєї черги. Гравці повинні вміти зосереджуватися на грі, навіть за наявності відволікаючих факторів. Це допомагає їм приймати швидкі рішення та зберігати спокій під час важливих моментів. Психологічна підготовка має бути спрямована на розвиток здатності підтримувати високий рівень концентрації уваги та уникнення відволікаючих факторів.

2. Управління тиском. Кожен вихід на поле може мати вирішальне значення, і гравці часто стикаються з великим тиском. Психологічна підготовка вчить гравців керувати своїми емоціями, справлятися з нервозністю та уникати зациклювання на помилках.

3. Стійкість до невдач. У бейсболі невдачі є невід'ємною частиною гри. Гравці часто стикаються з серіями невдач. Розвиток здатності відновлюватись після невдач є критично важливим у бейсболі, де навіть найкращі гравці зазнають поразок. Психологічна підготовка допомагає гравцям відновитися після невдач, залишатись мотивованими, не втрачаючи впевненості в собі, позитивного настрою та продовжувати працювати над собою.

4. Віра в себе. Впевненість у своїх силах є ключовим фактором успіху. Психологічна підготовка включає в себе навчання позитивному мисленню, візуалізацію успіху та формування позитивного ставлення до гри.

5. Стратегічне мислення. Бейсбол – гра зі складною стратегією. Гравці повинні аналізувати гру суперника, передбачати його дії та адаптуватися до мінливих обставин. Психологічна підготовка допомагає розвивати аналітичні здібності та стратегічне мислення.

6. Робота в команді. Успіх команди залежить від взаємодії між гравцями. Взаємини між гравцями можуть впливати на загальну атмосферу в команді. Позитивна команда з високим рівнем взаємодії може підвищити мотивацію та згуртованість, що безпосередньо позитивно впливає на результати змагань. Психологічна підготовка може сприяти командній згуртованості та взаємопідтримці.

7. Цілепокладання. Встановлення чітких, досяжних цілей допомагає гравцям зосередитись на розвитку своїх навичок і досягненні командних результатів. Це може включати як короткострокові, так і довгострокові цілі.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань таким чином:

1. Підвищення рівня концентрації та точності. Краща концентрація призводить до більш точних ударів, кидків та ловлі м'яча.

2. Збільшення стійкості до тиску. Здатність справлятися з тиском дозволяє гравцям краще грати в ключові моменти гри.

3. Швидше відновлення після невдач. Гравці швидше повертаються до гри після помилок.

4. Підвищення рівня впевненості та мотивації. Позитивне мислення та віра в себе мотивують гравців до досягнення кращих результатів.

5. Поліпшення прийняття рішень під тиском: стратегічне мислення дозволяє гравцям приймати більш виважені рішення в критичних ситуаціях.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки бейсбольних гравців, що суттєво впливає на результати змагань.

Регбі. Регбі вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й психологічної.

Психологічна підготовка в регбі має свої специфічні особливості, що визначаються жорсткими умовами гри та необхідністю тісної командної взаємодії.

Основні сторони психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності відображаються в тих труднощах, з якими вони стикаються в здійсненні діяльності.

Особистісно-діяльнісний підхід дає можливість об'єднати численні фактори, які впливають на підготовленість гравців у регбі, в такі групи:

- особистісні чинники (особливості спрямованості особистості, системи його відносин до діяльності, іншим людям, здатності, темперамент, досвід);
- емоційно-вольові чинники (особливості емоційних станів і можливості їх регулювання);
- ситуативні чинники (завдання, умови конкретних змагань);
- соціальні фактори (рівень розвитку команди як групи, взаємини, соціально-психологічна атмосфера в команді, взаємовідносини з тренером) [0, 2, 14, 22].

Психологічна підготовка гравців у регбі є важливою складовою успіху команди.

Особливості психологічної підготовки та її вплив на результати змагань гравців у регбі такі:

1. У регбі гравці постійно піддаються фізичному впливу. Психологічна підготовка повинна формувати стійкість до болю, травм і фізичного навантаження. Важливо навчити гравців правильно реагувати на біль, уникати паніки та продовжувати гру.

2. У регбі необхідна певна міра контрольованої агресії, яка проявляється у наполегливості, рішучості та боротьбі за м'яч. Однак ця агресія повинна бути спрямована на досягнення спортивної мети, а не на заподіяння шкоди супернику. Психологічна підготовка фокусується на розвитку цілеспрямованої агресії та контролі емоцій.

3. Встановлення чітких, досяжних цілей допомагає гравцям зосередитися на своїй працездатності. Психологічна підготовка включає формування внутрішньої мотивації, що сприяє поліпшенню результатів.

4. Успіх у регбі залежить від злагодженої роботи всіх гравців. Психологічна підготовка включає розвиток взаємодії в команді та спрямована на зміцнення командного духу, взаємодопомоги та підтримки між гравцями. Важливо розвивати довіру та розуміння між членами команди. Висока командна згуртованість підвищує ефективність гри, оскільки гравці ліпше розуміють один одного і можуть швидше реагувати на зміни в грі.

5. Регбі пов'язаний з високим рівнем стресу та тиску, особливо під час важливих матчів. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати спокій, концентрацію під тиском та залишатися спокійними і зосередженими під час матчів.

6. Регбі – це гра з суворими правилами, порушення яких караються штрафами. Психологічна підготовка розвиває самоконтроль та дисципліну, допомагаючи гравцям утримуватися від необдуманих дій та дотримуватися правил гри.

7. Впевненість у своїх силах та в силах команди є ключовим фактором успіху в регбі. Психологічна підготовка допомагає гравцям розвивати позитивне мислення та віру в перемогу.

8. Психологічна підготовка включає тренування ментальної витривалості, що дозволяє гравцям долати труднощі під час змагань. Це може бути важливим фактором у вирішальних моментах гри.

9. Збільшення стійкості до тиску та травм. Команда, здатна управляти стресом та болем, ліпше справляється із труднощами.

10. Підвищення рівня дисципліни та самоконтролю. Це призводить до меншої кількості штрафних санкцій.

11. Підвищення рівня наполегливості та цілеспрямованості. Якісна психологічна підготовка дозволяє гравцям продемонструвати високу інтенсивність гри та боротися за м'яч до досягнення потрібного результату.

12. Поліпшення командної гри. Згуртована команда грає ефективніше та злагодженіше, що сприяє досягненню поставленої мети гри.

Мотивована та згуртована команда досягає ліпших результатів.

Таким чином, якісна психологічна підготовка регбістів надає гравцям необхідні психологічні якості для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Психологічна підготовка спортсменів є ключовим елементом, що визначає успіх у змаганнях як у командних видах спорту, так і в індивідуальних спортивних іграх. Відмінності у психологічній підготовці гравців у цих двох категоріях впливають на їхні результати та ефективність у змагальних умовах.

Психологічна підготовка спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту має свої особливості, що впливають на результати змагань, а саме:

Командні види спорту:

1. Психологічна підготовка гравців у командних іграх включає розвиток комунікативних навичок, здатності працювати в команді та підтримувати один одного. Важливими є такі аспекти, як згуртованість команди, лідерство та роль кожного гравця. Психологічна стійкість команди до зовнішніх стресів і внутрішніх конфліктів також є критично важливою.

2. Спортсмени мають навчитися управляти не лише своїми емоціями, але й емоціями партнерів та суперників.

Гравці залежать від емоційного стану один одного, тому важливо вміти регулювати свої емоції не лише для себе, але й для команди. Вони мають навчитися справлятися з тиском, який виникає під час змагань, враховуючи колективну відповідальність.

Стратегії управління стресом можуть включати групові обговорення, де команди можуть ділитися своїми переживаннями та підтримувати один одного.

3. Мотивація часто базується на спільних цілях команди. Спортсмени мають працювати над створенням позитивної атмосфери в команді, підтримувати один одного та дотримуватися командних цінностей. Важливо також враховувати емоційний стан інших членів команди, адже це може вплинути на загальний результат.

4. Психологічна підготовка до змагань включає в себе тренування командної тактики, розвиток колективної психології та формування довіри між гравцями. Передзмагальна підготовка може включати командні ритуали, які допомагають зняти напругу і налаштуватися на гру.

Індивідуальні види спорту:

1. В індивідуальних видах спорту психологічна підготовка гравців зосереджується на розвитку особистих якостей, таких як самодисципліна, мотивація, цілеспрямованість, відповідальність, самостійність, саморегуляція, самоаналіз, управління емоціями та вміння концентруватися на власних завданнях, оскільки спортсмен виступає самостійно, для того щоб контролювати свій психологічний стан без зовнішньої підтримки.

2. Спортсмену в індивідуальних спортивних іграх потрібно вміти швидко адаптуватися до змін у змагальних умовах і управляти своїм внутрішнім станом самостійно; навчитися управляти своїми емоціями, оскільки він не має підтримки команди у момент змагання; освоїти методи саморегуляції, щоб підтримувати оптимальний психологічний стан під час змагань; самостійно справлятися з тиском і стресом, що може вимагати більшої внутрішньої сили та самодисципліни.

3. В індивідуальних спортивних іграх мотивація більше залежить від особистих цілей спортсмена. Спортсменам потрібно формувати внутрішню мотивацію та здатність справлятися із тиском без підтримки команди. Вони мають розвивати власні джерела мотивації, які можуть включати особисті рекорди, прагнення до самовдосконалення та боротьбу з власними страхами і сумнівами.

4. Психологічна підготовка в індивідуальних спортивних іграх зосереджується на особистих ритуалах, які допомагають спортсмену зосередитися і налаштуватися на виступ. Це може бути певний порядок

дій перед змаганнями або специфічні техніки для підтримки концентрації.

Психологічна підготовка спортсменів в командних видах спорту значно впливає на результати, оскільки взаємодія між гравцями може підвищити чи знизити загальний рівень спортивної підготовленості команди. В індивідуальних спортивних іграх, де кожен спортсмен відповідає за себе, рівень психічної готовності та вміння справлятися з тиском стає вирішальним фактором для досягнення успіху.

2. Спортсмени, які можуть ефективно управляти своїми емоціями, мають перевагу і в індивідуальних, і в командних видах спортивних ігор. Однак у командних дисциплінах важливо також враховувати емоційний стан інших гравців.

3. Спортсмени повинні вміти адаптуватися до стресових умов змагань, що може значно варіюватися між командними та індивідуальними видами спорту.

У командних видах це може бути адаптація до дій суперників або зміни в тактиці, тоді як в індивідуальних – до несподіваних обставин під час змагань.

Таким чином, психологічна підготовка має свої специфічні особливості в залежності від виду спортивної гри, що безпосередньо впливає на результати змагань. Важливо враховувати ці відмінності при розробці програм психологічної підготовки для спортсменів різних дисциплін.

Висновки.

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною їхньої спортивної підготовки, яка безпосередньо впливає на результати змагань. Вона включає в себе розвиток особистісних якостей, психічних функцій та вмінь, необхідних для успішного виконання завдань у спортивній діяльності.

У сучасному спорті, в умовах високої конкуренції, де технічна, тактична і фізична підготовленість спортсменів перебуває на приблизно однаковому рівні, психологічні фактори (психологічна стійкість, емоційна витривалість тощо) стають вирішальними для досягнення успіху у змаганнях, особливо на високих рівнях.

Спортсмени повинні володіти високою психологічною стійкістю до зовнішніх і внутрішніх стресорів, що дозволяє їм адекватно реагувати на змагальні ситуації.

Психологічна стійкість та здатність управляти емоціями визначають результативність виступів, особливо в умовах високого тиску.

Психологічна підготовка складається з кількох етапів: базової психологічної підготовки, підготовки до тренувань та змагальної підготовки (яка включає передзмагальну, змагальну та післязмагальну стадії). Кожен з цих етапів має свої специфічні завдання та методи, що сприяють розвитку необхідних психічних функцій та властивостей.

Адаптація до змагальних умов: Психологічна підготовка має на меті не лише розвиток особистісних характеристик, але й адаптацію спортсмена до специфіки змагальних умов. Це включає формування здатності до саморегуляції, мобілізації сил та подолання несприятливих впливів.

Відповідність між психологічними особливостями виду спорту та індивідуальними характеристиками спортсмена є важливим для досягнення високих результатів.

Ефективна психологічна підготовка є важливою для досягнення високих спортивних результатів. Вона має враховувати специфіку виду спорту та індивідуальні особливості спортсмена.

Важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості кожного спортсмена, оскільки вони можуть суттєво вплинути на ефективність психологічної підготовки. Чим більше відповідність між психологічними характеристиками виду спорту та особистістю спортсмена, тим вищі шанси на успіх. Це підкреслює необхідність індивідуалізованих програм підготовки, які враховують специфіку кожного спортсмена.

Психічна готовність до змагань є важливим аспектом, що формується в процесі психологічної підготовки. Вона характеризується зрівноваженою системою особистісних характеристик, яка забезпечує адекватну саморегуляцію дій, думок і почуттів спортсмена в умовах змагальної боротьби.

Психологічна підготовка спортсменів у командних і індивідуальних видах спорту має суттєві відмінності, які безпосередньо впливають на результати змагань.

Психологічна підготовка є важливим компонентом успіху як у командних, так і в індивідуальних видах спорту. Вона має суттєвий вплив на результати виступів у змаганнях.

В командних видах спорту важливу роль відіграє взаємодія між членами команди, тоді як в індивідуальних видах – особистісні характеристики спортсмена.

Спортсменам командних видів спорту необхідно приділяти більше уваги розвитку командної згуртованості та комунікаційних навичок, тоді як спортсмени в індивідуальних спортивних іграх повинні зосереджуватися на самостійній мотивації та управлінні емоціями.

Розуміння цих відмінностей дозволяє тренерам і психологам розробляти більш ефективні програми підготовки, які враховують специфіку кожного виду спорту, що в свою чергу сприяє досягненню високих результатів.

Психологічна підготовка вимагає системного та індивідуального підходу для кожного спортсмена. Вона має бути адаптована до специфіки виду спорту й індивідуальних особливостей спортсмена та включати розвиток психічних функцій, професійно важливих здібностей, здатності до регуляції психічного стану морально-вольових якостей, таких як цілеспрямованість і ініціативність, що є необхідним для досягнення високих результатів у спорті й успішного виступу на змаганнях.

Ефективна психологічна підготовка дозволяє не лише покращити результати, але й забезпечити загальний розвиток особистості спортсмена.

Регулярна психодіагностика й активна співпраця між тренерами і психологами дозволяють виявляти проблеми на ранніх стадіях і коригувати тренувальний процес та контролювати індивідуальні можливості спортсменів, а також формувати та розвивати необхідні психічні якості для успішному виступу в змаганнях.

Список використаних джерел

1. Ашанін В. С., Пасько В. В., Подоляка О. Б. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. 1. С. 16–22.
2. Базильчук О. В., Квасниця О. М. Динаміка показників змагальної діяльності кваліфікованих регбістів. *Здоров'я, фізичне*

виховання і спорт в умовах сьогодення: зб. пр. наук.-практ. конф., 2012 21–22 верес. 2012 р. Хмельницький: ХНУ, 2012., С. 29–32.

3. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.

4. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 25. С. 16–18.

5. Виноградова Т. І. Психологічна підготовка спортсменів у ватерполі. *Virtus: scientific journal*. 2020. № 40. С. 40–42.

6. Височіна Н. Л., Мауц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. № 8. С. 17–23.

7. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.

8. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

9. Завгородній С. Особливості психологічної підготовки захисників у хокеї з шайбою. *Спорт та сучасне суспільство*: матеріали ІХ Всеукр. студ. наук. конф., 26 лют. 2016 р. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2016. С. 45–48.

10. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

11. Казаков Д. О. Програма спеціальної психологічної підготовки для жіночих волейбольних команд. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (2). С. 117–121.

12. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*: зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків – Торунь, 2019. С. 74–77.

13. Кошева Л. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону». Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія, 2021. 127 с.
14. Мартирисян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків: ХДАФК, 2006. 20 с.
15. Мозолюк О. В., Руснак А. А., Горбанчук О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. *Фізична культура і спорт, актуальні питання*: зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький: ХНУ, 2024. С. 33–34.
16. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. Вип. 129. С. 131–135.
17. Перекопський С. Ю. Роль психологічної підготовки формування техніко-тактичних здібностей у баскетболі. *Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти*: зб. стат. за мат. наук.-практ. конф., 24 листоп. 2016 року. Кривий Ріг: КДПУ, 2016. С. 126–128.
18. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2022. 60 с.
19. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М. Властивості особистості юних гандболісток та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2019. Вип. 3 (159) 2019. С. 146–152.
20. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. пр. за мат. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О. В. Отравенко.

Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.

21. Шутова С. Є., Маліновська Т. О. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспірантів та молодих учених*, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 135–136.

22. Suárez-Arrones L. J., Portillo L. J., González-Ravé J. M., Muñoz V. E., Sanchez F. Match running performance in Spanish elite male rugby union using global positioning system. *Isokinetics and Exercise Science*. 2012. Vol. 20. Iss. 2. P. 77–83.

References

1. Ashanin, V.S., Pasko, V.V., & Podoliaka, O.B. (2015). Udoshkonalennia kompleksnoi spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-rehbistiv 16–18 rokiv [The improvement of complex special physical fitness of rugby players aged 16–18 years oldwidespread]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, 1, 16–22 [in Ukrainian].

2. Bazylchuk, O.V., & Kvasnytsia, O.M. (2012). Dynamika pokaznykiv zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh rehbistiv [The dynamics of indicators of competitive activity of qualified rugby players]. *Zdorov'ia, fizychnye vykhovannia I sport v umovakh sohodennia – Health, physical education and sport in the modern world: zb. pr. nauk.- prakt. konf.* (pp. 29–32). Khmelnytskyi: KhNU [in Ukrainian].

3. Bessarabov, M.S. (2015). *Zahalni osnovy metodyky trenuvannia ta sportyvnoi pidhotovky v basketboli [The general basics of training and sports training methods in basketball]: navchalnyi posibnyk*. Zaporizhzhia: ZDMU [in Ukrainian].

4. Biliuk, S.P. (2013). Psykholohichni osoblyvosti tenisystiv na rannomu etapi pidhotovky (molodsha vikova katehoriia) [The psychological characteristics of tennis players at the early stage of training (junior age category)]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhologhiia i pedahohika» – Scientific notes. Series «Psychology and Pedagogy»*, 25, 16–18 [in Ukrainian].

5. Vynogradova, T.I. (2020). Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv u vaterpoli [Psychological training of athletes in water polo]. *Virtus: scientific journal* – Virtus: scientific journal, 40, 40–42 [in Ukrainian].
6. Vysochina, N.L., & Makuts, T.B. (2015). Indyvidualizatsiia psykholohichnoi pidhotovky ta yii znachushchist na riznykh etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v tenisi [The individualisation of psychological training and its significance at different stages of long-term improvement in tennis]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 19, 8, 17–23 [in Ukrainian].
7. Hant, O.Ye. (2016). Prohrama korektsii samootsinky yunykhn tenisystiv u systemi yikh psykholohichnoi pidhotovky [The programme of correction of young tennis players' self-esteem in the system of their psychological training]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu* – Scientific bulletin of Kherson state university, 5, 1, 49–55 [in Ukrainian].
8. Zhukovskyi, Ye.I., Mychka, I.V., & Bulhakov, O.I. (2021). Nastilnyi tenis [Table tennis]: metodychni rekomendatsii. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
9. Zavhorodnii, S. (2016). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky zakhysnykiv u khokei z shaiboiu [The features of psychological training of defenders in ice hockey]. *Sport ta suchasne suspilstvo* – Sport and modern society: materialy IX Vseukr. stud. nauk. konf. (pp. 45–48). Kyiv: NUFVSU «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].
10. Ibrahimova, M.V. (2012). *Tenis: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil maisternosti ta navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu* [Tennis: curriculum for children's and youth sports specialised schools of the Olympic reserve, schools of excellence and sports educational institutions]. O. P. Morhushenko (Eds.). Kyiv : Respublikanskyi naukovometodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].
11. Kazakov, D.O. (2012). Prohrama spetsialnoi psykholohichnoi pidhotovky dlia zhinochykh voleibolnykh komand [Special psychological training programme for women's volleyball teams]. *Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk* – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin, 5 (2), 117–121 [in Ukrainian].

12. Kovalenko, S.V. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv v voleiboli [The features of psychological training of qualified athletes in volleyball]. *Tekhnolohii zberezhennia zdorovia, rehabilitatsiia i fizychna terapiia – Technologies of health preservation, rehabilitation and physical therapy*: zb. statei XII Mizhnar. nauk. konf. (pp. 74–77). Kharkiv – Torun [in Ukrainian].

13. Kosheva, L.V. (2021). *Navchalno-metodychnyi kompleks z dystsypliny «Teoriia i metodyka vykladannia badmintonu» [Educational and methodological complex for the discipline «Theory and methods of teaching badminton»]*. Kramatorsk: Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia [in Ukrainian].

14. Martyrosian, A.A. (2006). Shvydkisno-sylova pidhotovka kvalifikatsiinykh rehbistiv u pidhotovchomu periodi [Speed and power training of qualifying rugby players in the preparatory period]. *Extended abstract of candidates thesis*. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

15. Mozoliuk, O.V., Rusnak, A.A., & Horbanchuk, O.V. (2024). Psykholohichna pidhotovka do zmahalnoi diialnosti futbolistiv [The psychological preparation for the competitive activity of football players]. *Fizychna kultura i sport, aktualni pytannia – Physical culture and sport, topical issues*: zb. tez dop. IV rehion. nauk.-prakt. internet-konf. (pp. 33–34). Khmelnytskyi: KhNU [in Ukrainian].

16. Mulyk, V.V., & Mulyk, K.V. (2015). Zasvoiennia elementiv tekhniky u poiednanni z rozvytkom rukhovykh yakosti yunymy sportsmenamy [The mastering the elements of technique in combination with the development of motor skills by young athletes]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv national pedagogical university. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport*. Chernihiv: Chernihivskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T. H. Shevchenka, 129, 131–135 [in Ukrainian].

17. Perekopskyi, S.Iu. (2016). Rol psykholohichnoi pidhotovky formuvannia tekhniko-taktychnykh zdibnostei u basketboli [The role of psychological training in the formation of technical and tactical abilities in basketball]. *Potentsial dystsypliny «Fizychni vykhovannia» u zakladakh osvity – The potential of the discipline 'Physical Education' in educational institutions*: zb. stat. za mat. nauk.-prakt. konf. (pp. 126–128). Kryvyi Rih: KDPU [in Ukrainian].

18. Skrypchenko, I.T., Nesterenko, N.A., & Porokhniavyi, A.V. (2022). Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis classes in the conditions of sectional work in higher education institutions]: metodychni rekomendatsii. Dnipro: Zhurfond [in Ukrainian].
19. Shalar, O.H., Strykalenko, Ye.A., & Huzar, V.M. (2019). Vlastyvosti osobystosti yunikh handbolistok ta yikh vplyv na efektyvnist zmahalnoi diialnosti [The personality traits of young handball players and their influence on the effectiveness of competitive activity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of the national university «Chernihiv Collegium» named after T. G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences.* Chernihiv: Natsionalnyi universytet «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka, 3 (159) 2019, 146–152 [in Ukrainian].
20. Shynkarova, O.D., & Katkov, O.I. (2024). Psykholohichna hotovnist do zmahalnoi diialnosti yunikh futbolistiv [The psychological readiness for competitive activity of young footballers]. O. V. Otravenko (Eds.). *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity – Current trends and prospects for the development of quality training of future specialists in physical culture and sports in the context of degree education: zb. nauk. pr. za mat. YI Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 155–159). Poltava: vyd-vo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
21. Shutova, S.Ie., & Malinovska, T.O. (2021). Psykholohichni osoblyvosti osobystosti trenera yak faktor pidhotovky sportsmeniv u basketboli [The psychological features of the coach's personality as a factor in the training of athletes in basketball]. *Aktualni problemy sportu, fizychnoho vykhovannia, zdorovia liudyny – Actual problems of sport, physical education, human health: materialy Vseukr. nauk. - prakt. konf. stud., aspirantiv ta molodykh uchenykh.* (pp. 135–136). Mykolaiv: NUK imeni admirala Makarova [in Ukrainian].
22. Suárez-Arrones, L.J., Portillo, L.J., González-Ravé, J.M., Muñoz, V.E., & Sanchez, F. (2012). Match running performance in Spanish elite male rugby union using global positioning system. *Isokinetics and Exercise Science*, 20, 2, 77–83.